

постоянного улучшения результатов российских спортсменов, чтобы не просто идти в ногу с мировыми конкурентами, а опережать их.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации // «Российская газета» от 25 декабря 1993 г.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – с.41-42.
3. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. – М.: Аспект Пресс, 1995 – с.204.
4. Столяров В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография / Отв. Редактор и автор Предисловия член-корреспондент РАО, д.п.н., профессор А.Н. Блеер. – Монография. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2013 – с.186.

Колотыгин М.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Физическая культура студентов специальной медицинской группы

Организация образовательного процесса по физическому воспитанию в вузах в соответствии с действующим образовательным стандартом должна создавать условия для регулярных практических занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Особенности подбора содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с ограничениями в здоровье связаны с выбором эффективных средств физического воспитания, которые учитывают нозологию основного заболевания, уровень физического развития и функционального состояния, характера учебной и будущей профессиональной деятельности [1, с. 1732]. Следовательно, оптимизация занятий физическими упражнениями студентов СМГ сегодня является актуальной проблемой, требующей проведения научных исследований в области здоровьесберегающей деятельности вузов.

Цель исследования: изучить эффективность настольного тенниса в оптимизации психофизического здоровья студентов СМГ. Исследование

проводилось на базе Российского профессионально-педагогического университета (РГППУ), в нем приняли участие 42 студента I-III курса, различных специальностей и направлений подготовки. Все студенты имели заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, отнесенные к СМГ.

Необходимость обоснования эффективности настольного тенниса в физическом воспитании студентов СМГ обусловлена особенностями данного вида спорта и его популярностью среди студентов РГППУ. Настольный теннис – лично-командный олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню психофизического развития теннисистов-профессионалов. Почему же в него играют люди с ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития, не нанося вреда своему здоровью? Во время встречи, играющий в настольный теннис человек непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени. Сделав резкое движение, мышцы имеют возможность расслабиться, получают кратковременную передышку и, работая поочередно, не устают в течение продолжительного времени. Игровые эпизоды сменяются паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Для спортсмена высокого класса это не имеет большого значения, но для нетренированного человека может быть важным. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы [1]. Ограничивая количество подряд сыгранных партий до двух, и чередуя их с отдыхом на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку, подходящую для слабо тренированного человека.

Главное преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – игра. Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также

когнитивное, личностное и нравственное развитие [2, с. 58]. Соревнования по настольному теннису могут быть организованы в различных видах: личные, лично-командные, командные, парные. Данный вид спорта популярен как среди девушек, так и среди юношей.

Результаты исследования. Студенты СМГ в группе «Настольный теннис» занимались данным видом спорта на протяжении всего периода физического воспитания (6 семестров) по шесть часов в неделю. Исследование функционального состояния дыхательной системы осуществлялось при помощи пробы Штанге, исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилось при помощи теста Руфье, для исследования ЦНС применялся тест пространственной ориентации. Полученные данные обрабатывались и анализировались с помощью математической статистики.

Результаты исследования функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы в сопоставлении констатирующего (1 семестр) и завершающего (6 семестр) этапов приведены в табл. 1, а ЦНС в табл. 2.

Таблица 1

Функциональное состояние студентов

Функциональная проба	1 семестр	6 семестр
	$M \pm m$	$M \pm m$
Руфье	$3,0 \pm 0,21$	$3,7 \pm 0,23$
	$p < 0,01$	
Штанге	$3,3 \pm 0,31$	$4,0 \pm 0,30$
	$p < 0,01$	

Таблица 2

Показатели пространственной ориентации

Период обучения	Отклонение от прямой (см)	
	$M \pm m$	p
1 семестр	$42 \pm 3,1$	$< 0,001$
6 семестр	$26 \pm 2,$	

Результаты, представленные в таблицах, показывают улучшение показателей пространственной ориентации и функционального состояния

студентов СМГ, занимающихся настольным теннисом в течение физического воспитания в вузе. Данный вид спорта не только выравнивает двигательный режим студентов с ограничениями в здоровье, но и является эффективным средством оптимизации состояния их здоровья.

Выводы: Проведенное нами исследование показало, что настольный теннис является эффективным средством физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, оптимизируя состояние ЦНС, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. В настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки студентов служит элементом саморегуляции для физической нагрузки. Возможность студентов с ограниченными возможностями заниматься в спортивных отделениях положительно влияет не только на физический и психический, но и на социальный компонент их здоровья.

Список литературы

1. Алешина Е.И., Подосенков А.Л., Шивринская С.Е. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно-методические основы // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-8. – С. 1732-1736.

2. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 6. – С. 57-63.

Коновалова Н.С., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Социально-экономические проблемы современного спорта

Тема спорта крайне актуальна в наше время. Спорт смотрят, им занимаются, его любят. Спорт занял свою твердую позицию в жизни человечества. Но рассмотрим само определение этого слова.

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального англ. *disport* – «игра», «развлечение») – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных